

LA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS

PARA Niños Pequeños

Una guía diaria para los niños de 4 a 6 años de edad.



¿Cuál es el Tamaño de Una Porción para Niños?

Granos

- 1 rebanada de pan o tortilla
- ½ taza de arroz o pasta
- ½ taza de cereal cocido
- ¾ taza de cereal seco
- 3 a 4 galletas estilo crackers

Vegetales

- ½ taza de vegetales frescos
- ½ taza de vegetales cocidos

Frutas

- ¾ taza de jugo de fruta
- 1 fruta pequeña ó ½ taza

Leche

- 1 taza de leche o yogurt
- 1 ½ onza de queso
- 1 ½ taza de helado
- 1 taza de yogurt congelado

Carnes

- 2 onza de carne, pollo, o pescado
- 2 huevos
- 1 taza de frijoles o guisantes
- 4 cucharadas de crema de cacahuete o de maní

Su niño/a pueda que necesite más porciones que las recomendaciones generales.

Pregúntele a su nutricionista cuántas porciones necesita su niño/a.